

STEGNING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att träna förmågan att bestämma avstånd med hjälp av stegning förutsätter att man vet antalet dubbelsteg/100 meter. Testet syftar till att ge deltagaren kunskap om antal dubbelsteg som hon/han tar på en sträcka av 100 meter. Testet bör följas upp med praktisk tillämnning av att stega det är först då som deltagaren får lära sig använda stegning. (Se övriga övningsbeskrivningar för momentet avståndsbedömning.)

Testet bör göras om med jämna mellanrum eftersom barn växer. Deras steglängd ökar och löp tekniken utvecklas.

Plats

Steglängden är individuell och varierar om man springer i flack terräng, uppför eller utför, över hygge, genom mosse, stenbunden terräng eller tät vegetation samt på stig eller väg. Därför måste olika terrängavsnitt användas för att få fram en genomsnittlig steglängd.

Utrustning

Alternativ 1:

GPS-klockor, kartor och kompass.
Protokoll

Alternativ 2:

Snitslar
Protokoll

Förberedelser

Alternativ 1:

Med dagens teknik krävs inte så stora förberedelser för denna övning. Det räcker att välja ut ett antal olika terrängavsnitt, se val av plats ovan. Markera dessa terrängavsnitt på en karta. Lämplig statplats och en kompassriktning är allt som behövs. Tänk på att dessa terrängavsnitt bör ligga inom rimliga avstånd så att det inte blir förmycket förflyttning mellan dem. Tillverka en karta till varje deltagare.

Alternativ 2:

Välj ut ett antal områden med olika terrängtyp, se val av plats ovan. Snitsla 100 meterssträckor genom dessa olika områden. Markera platserna där respektive snitseln startar på en karta. Den kartan behövs för förflyttning mellan områdena under genomförandet.



Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Alternativ 1:

Kartorna delas ut och gruppen springer till det första startpunkten. Deltagarna tar ut en grov kompassriktning och släpps därefter iväg individuellt. Samtidigt startar de sin GPS-klocka och börjar räkna antalet dubbelsteg, förslagsvis varje gång högerfoten sätts i. När GPS-klockan visar 100 meter stannar de. Tips! Vissa klockor har stöd för larm baserat på avstånd som kan användas för ändamålet. De stannar klockan, memorerar antalet steg och vänder sedan tillbaka till startpunkten där antalet dubbelsteg antecknas i protokollet. Det är viktigt att varje löpare springer varje sträcka flera gånger eftersom tempot kan variera och det påverkar steglängden. Kom ihåg att nollställa GPS-klockan inför varje ny mätomgång. När sträckan sprungits några gånger förflyttar sig gruppen till nästa startplats och proceduren upprepas.

Efteråt beräknas ett medelvärde på 100 meter för varje deltagare.

Alternativ 2:

Gruppen springer till det första startpunkten. Deltagarna ska springa från ände till ände av snitslen och räkna antalet dubbelsteg, förslagsvis varje gång högerfoten sätts i. Löparen memorerar antalet dubbelsteg och vänder sedan tillbaka. På tillbakavägen räknar löparen på nytt antalet dubbelsteg. Vid startplatsen antecknas antalet dubbelsteg i protokollet. Det är viktigt att varje löpare springer varje sträcka flera gånger eftersom tempot kan variera och det påverkar steglängden. När sträckan sprungits några gånger förflyttar sig gruppen till nästa startplats och proceduren upprepas.

Efteråt beräknas ett medelvärde på 100 meter för varje deltagare.

Tips!

Låt löparna springa av sig innan övningen påbörjas så att de inte är för pigga. Ett normalsteg i tävlingsfart är det som ska mätas. I de fall stegning sedan sker i ett brant uppforsbacke eller vid kraftigt nedsatt framkomlighet kan löparen lägga på ett antal dubbelsteg. Omvänt kan löparen dra av ett antal steg om stegning sker på stig eller i svag till måttlig utforsbacke.

